

SEMBEQ

Démarche de Formation du Caractère (DFC)

Identification de la démarche
de formation du caractère

Le perfectionnisme

Début du DFC _____

Fin du DFC _____

OBJECTIFS RECHERCHÉS

1. Définir le perfectionnisme dans sa dimension problématique.
2. Identifier les conséquences sur soi-même, sur les autres et sur sa vie spirituelle.
3. Compte tenu que certains mensonges conduisent au perfectionnisme, développer la capacité de les reconnaître et de les rejeter, afin de mieux identifier et éviter les pièges.
4. Vivre en fonction de la vérité biblique et non plus selon les mensonges du passé.

I. LORS DE RENCONTRES PLANIFIÉES, OU PENDANT LE TRAVAIL SUR LE TERRAIN, PRÉVOIR UN TEMPS DE DISCUSSION ENTRE LE COACH ET LE PROTÉGÉ

Ces questions sont à titre indicatif, afin de favoriser la discussion coach / protégé.

1. RECHERCHE DE SAGESSE DU PROTÉGÉ AUPRÈS DU COACH OU D'UNE AUTRE PERSONNE RESSOURCE

- a) Avez-vous eu à lutter contre le perfectionniste ? Si oui, comment l'avez-vous découvert ?
- b) Sans nommer de noms, connaissez-vous des gens perfectionnistes ? Comment cela se manifeste-t-il dans leur vie ?
- c) Quelles conséquences le perfectionnisme a eu dans votre vie ou celles de vos proches ?
- d) Quelles en sont les conséquences sur le plan spirituel ?
- e) Comment réussissez-vous à vaincre votre perfectionnisme ? Si vous avez maintenant une complète victoire, combien de temps cela vous a-t-il pris ?
- f) Quels outils vous ont le plus aidé ? (livres, études bibliques, conseillers, etc.)
- g) Quels changements cette victoire a-t-elle apportés dans votre vie, dans vos relations et dans votre vie spirituelle ?
- h) Que me conseillez-vous en regard de ce travail personnel ?
- i) Quelles difficultés devrais-je affronter ?
- j) Comment prier Dieu pour réclamer la victoire ?
- k) Toute autre question que le protégé désire poser à son coach.

2. QUESTIONS DU COACH À L'ENDROIT DU PROTÉGÉ

- a) Comment es-tu devenu perfectionniste ?
- b) Es-tu malheureux de cela ? D'autres sont-ils ennuyés ou exaspérés par ce problème ? Raconte.
- c) Quelle incidence ce comportement a-t-il sur tes relations ?
- d) Identifie ce qui se cache derrière ce perfectionnisme ?
- e) Si les choses ne sont pas exécutées à la perfection, comment te sens-tu ? Raconte un ou deux incidents qui illustrent bien ton propos.
- f) Qu'as-tu entrepris jusqu'à présent pour vivre des victoires ? Pourquoi cela n'a-t-il pas fonctionné ?
- g) Quels problèmes engendre le perfectionnisme dans ta vie courante et dans ta relation avec Dieu ?
- h) Toute autre question que le coach désire poser à son protégé.

II. EXPÉRIENCE GUIDÉE D'APPRENTISSAGES

1. Recherche biblique incluant les éléments suivants :
 - a) Rechercher les mots « parfait », « perfection » et « perfectionnisme » dans la Bible et dans le dictionnaire afin d'en ressortir le sens biblique.
 - b) Lire le livre « De la doctrine des Wesleyens à l'égard de la perfection » de J.N. Darby.
 - c) Écrire un journal personnel sur mes découvertes ou les messages de Dieu dans la prière.
 - d) Écrire un compte-rendu des leçons tirées de mes recherches, ainsi que des applications pratiques pour rompre avec le perfectionnisme.
 - e) Partager les résultats de ma recherche et de ma lecture avec mon conjoint et mon coach.
2. Reviens sur les questions suivantes lors d'une ou plusieurs rencontres avec ton coach :
 - a) Quelles sont les conséquences de ton perfectionnisme sur toi-même et tes proches?
 - b) Comment Dieu t'a-t-il enseigné à travers ta recherche biblique et les lectures suggérées?
 - c) Qu'est-ce que Dieu t'a montré que tu ignorais sur toi-même et sur le perfectionnisme? Quelle est ta plus grande découverte?
 - d) Décris un défi important pour toi?
 - e) Quels effets pratiques cette étude biblique et ces lectures ont produit sur ton comportement perfectionniste?
 - f) Quelles victoires as-tu déjà expérimentées?
 - g) Décris tes sentiments dans ces occasions?
 - h) Comment ton entourage a-t-il réagi?
 - i) Quel a été l'impact sur ta vie spirituelle?
 - j) Quelles nouvelles valeurs en Christ as-tu adoptées maintenant?

III. INDICATEURS DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE CE DFC

1. L'exactitude de l'auto-évaluation face au perfectionnisme.
2. Le protégé comprend bien la problématique derrière le perfectionnisme.
3. La recherche biblique et les lectures et le plan d'action ont permis une meilleure compréhension du problème et un changement de comportement significatif.
4. La rétroaction réalisée auprès du conjoint et du coach est satisfaisante.

IV. LECTURES SUGGÉRÉES

Le coach et/ou le protégé identifieront les chapitres pertinents à lire pour ce DFC.

1. Steven J. Hendlin, *Les pièges de la perfection, Aimez vous tel que vous êtes.*
2. Neil Anderson, *Une nouvelle identité pour une nouvelle vie.*
3. Germain Duclos, *L'estime de soi, un passeport pour la vie.*
4. Casette des frères Sutura sur le perfectionnisme.
5. Lire quotidiennement la liste de « *Ma valeur en Christ* ».
6. J.N. Darby, *La doctrine des Wesleyens à l'égard de la perfection.*
7. Tout autre livre suggéré par le coach.

À la fin de ce DFC, faire parvenir les documents suivants au registrariat de SEMBEQ:

- a) **Le document présentant le sommaire du DFC**
- b) **Le rapport du protégé**
- c) **Le rapport du coach**
- d) **Le rapport de toute autre personne qui s'est impliquée dans ce DFC, s'il y a lieu.**